

Приложение №8 к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №11»
Г.А.Доронова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет НА 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная	150	5,07	7,82	19,39	169	96
	пшеничная	200	8,09	8,13	36,54	252	
	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89	249
		180	3,78	3,96	15,55	107	
	Хлеб пшеничный	25/4/7	3,26	3,29	13,21	96,4	2/15
	со сливочным маслом и сыром	30/5/7	5,08	5,58	15,92	117	
Итого на завтрак			28,43	31,5	113,57	830,4	
2-ой завтрак	сок	75	0,38	0,08	7,58	50	389
		100			11,10	50	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	15/8/150	6,72	2,27	4,15	78	27
		15/10/200	7,05	2,22	5,42	85	
	Рыба под овощами	40/40	7,66	3,97	34,65	81	144
		50/50	10,74	5,74	5,4	114	
	Рис отварной	120	2,7	4,39	21,72	151	191
		150	3,37	5,49	27,15	189	
	Компот из сухофруктов	150	0,23		14,84	58	241
		180	0,28		17,81	70	
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,48	14	90	1
		40	3,8	0,64	18,6	107,67	
Итого на обед			45,45	25,2	163,74	1023,67	
Полдник	Омлет с морковью	65	4,96	9,11	3,28	109	113
		105	8,27	12,08	5,34	160	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	2,29	9,75	37	263
		180	0,76	2,75	11,7	44	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	1,25	13,2	96,4	2
		30	2,3	1,5	15,9		
Итого на полд.			19,06	28,98	59,17	446,4	
Итого за весь день			93,32	85,76	355,16	2400,47	